

変化と向き合う心と体



～1行日記で生活習慣を見直そう～

2025年

1/31 (金)

19:00～21:00

健康の3本柱「休養・運動・栄養」について、あなたの生活習慣を見直してみませんか？KK²会場でワークショップに参加し、その後3か月間にわたって1週間に1回の1行日記にチャレンジ！KK²レジリエンストレーナーの鎌田修広さんに伴走してもらいながら、一人ではなくみんなで楽しく取り組みましょう♪

3か月チャレンジ内容 (予定)

STEP

1

KK²会場でワークショップに参加

19:00 鎌田講師ガイダンス
19:30 グループごとにワークショップ
20:30 振り返り/共有タイム(ワンドリンク付き)
21:00 終了

STEP

2

健康の3本柱の見直し3か月チャレンジ！

2/3 (月) から4/25 (金) までの約3か月
1週間に1度、Googleスプレッドシートに
1行日記を入力してみんなで共有します

※入力にあたってはニックネームを決めていただきます
※1か月に1度、鎌田講師から応援メッセージが入ります

STEP

3

中間ふりかえり会 (オンラインまたはKK²会場)

2/28 (金) 19:00～20:00 (予定)
残り1か月！がんばった人もがんばれなかつた人も2か月間をふりかえりましょう！
※ご参加自由 (ご都合よろしければぜひ)！

STEP

4

3か月チャレンジ報告会 (オンラインまたはKK²会場)

4/25 (金) 19:00～20:00 (予定)
3か月おつかれさまでした！みんなで楽しく
チャレンジ報告♪

1/31(金)は
STEP 1

こんな方にオススメです♪

- ・生活習慣を見つめ直したい方
- ・健康のために何か始めようと思っている方
- ・なかなか継続できない方



講師

かまた のぶひろ

鎌田 修広さん

タフ・ジャパン代表/元 消防学校教官



レジリエンス人材育成トレーナー
心・絆・体トレーナー
元横浜市消防訓練センター体育教官
総務省消防庁消防大学校講師
全国消防学校等「消防体育」講師
株式会社タフ・ジャパン代表取締役社長
「第51回エキスパート・スタジオ」ゲスト

会場

霞が関ナレッジスクエア (KK²) 「スタジオ」

東京都千代田区霞が関3-2-1 霞が関コモンゲート
西館ショップ&レストラン3F (西館奥 エスカレーター上がる)



銀座線「虎ノ門駅」5番出口 11番出口より徒歩3分
丸ノ内線、千代田線、日比谷線「霞ヶ関駅」A13番出口より徒歩6分

参加費

2,000円 (税込)

※KK²協賛メンバーは500円引き
※事前支払 (クレジットカードのみ)
※お客様のご都合によるキャンセル時の返金はできません

第1回(2024/9/6開催)参加者アンケートより

- ◆・毎週金曜日に事務局さんから1行日記の入力メールが来るのは忘れずに書けるし1行日記のため簡単に書くことは良かった。鎌田講師からのコメントも励みになった。
- ◆・継続することの難しさや上手く行かないときの対処法など自分でも考えながら対応できた。

申込方法

以下URLまたはQRコードからお申込みください。(定員12名)

<https://www.kk2.ne.jp/kk2/biz02/mind-body02.html>

※KK²Web会員への登録が必要です (無料)



変化と向き合う？